

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG		
7.30 - 8.00					Morgen 7.30-8.30				
8.00 - 8.30	Morgen 8.00-9.00				Morten /Marco				
8.30 - 9.00	Martin Høg								
11.00 - 11.30						Fælleshold <i>Jens</i>			
10.30 - 12.00						<i>B+ Jens A+ Allan</i> 11.00			
12.00 - 12.30						- 12.30			
14.30 - 15.00							Sempaihold 14.30-16.00		
15.00 - 15.30									
15.30 - 16.00									
16.00 - 16.15				Voksen/børn <i>Martin</i>					
16.15 - 16.30				16.00 -16.45					
16.30 - 16.45					Ungdoms-kamp 16.30 - 17.30				
16.45 - 17.00									
17.00 - 17.15	Børn-øvede <i>Johanne/Dea</i> 17.00-18.00	kamphold <i>Benno</i> 17.00 - 18.30	Børn-begynder <i>Oliva/ Jens</i> 17.00 - 18.00	Børn-øvede <i>Hanni + Tina+ Mari</i> 17.00 - 18.00	Fælles-kamp				
17.15-17.30									
17.30 - 17.45									
17.45 - 18.00									
18.00-18.15	Voksne BASIS <i>Allan+instruktørteam</i> 18.00 - 19.00	Juniorhold <i>Morten + Emil</i> 18.30 - 19.30	Voksen fælles <i>Tina+ instruktørteam</i> 18.30 - 20.30	Juniorhold <i>Mikkel + Omer</i> 18.30 - 19.30	kamphold <i>Benno/Brian/ Julian/Morten</i> 17.00 - 18.30				
18.15 - 18.30									
18.30 - 18.45									
18.45 - 19.00									
19.00-19.15	Voksen øvede <i>Allan+ instruktørteam</i> 19.00 - 20.30								
19.15 - 19.30									
19.30-19.45									
19.45- 20.00									
20.00 - 20.15									
20.15 - 20.30									
20.30 - 20.45									
	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG		